



Acumulando y Almacenando la Leche Materna

Las siguientes guías se pueden aplicar para acumular leche materna en casa para bebés sanos que llegarán a su término completo. Para otras situaciones, como en caso de bebés prematuros o para el uso de leche materna en el hospital, consulte a su médico.

Manejando la leche materna:

- Lavese las manos antes de empezar a sacarse la leche.

Acumulando la leche materna:

- Acumule la leche en biberones limpios o bolsas de plástico resistentes al peso de la leche.
- Llene los biberones o las bolsas en cantidades adecuadas para alimentar a su bebé (normalmente son suficientes de 2 a 3 onzas por biberón).
- Si piensa congelar la leche, deje espacio suficiente para la expansión del líquido.
- Marque la fecha en cada biberón o bolsa. Primero use las de fechas anteriores.
- Limpie el tira-leche en cada uso.

Almacenando la leche materna:

En el trabajo:

- Almacene la leche en una hielera portátil con bolsas de hielo o en el refrigerador de la compañía donde trabaja.

En casa:

- La leche puede guardarse en el refrigerador hasta los 3 días, a una temperatura menor de 40 grados.
- La leche puede guardarse en un congelador por un promedio de 3 a 4 meses, a una temperatura menor de 32 grados.
- La leche puede guardarse en un congelador hondo por 6 meses o más a una temperatura menor de 0 grados.



- Almacene la leche en el fondo del refrigerador o hielera donde la temperatura es menor. NO almacene la leche en las puertas del refrigerador o congelador.

Descongele y caliente la leche materna.

- Descongele o caliente la cantidad de leche que necesita para alimentar a su bebé.
- Descongele la leche poniendola en el refrigerador la noche anterior, antes de usarla.
- Si la leche no se descongelada en el refrigerador, pongala en un envase con agua fría.
- Para calentar la leche, deje correr el agua tibia en el lavabo sobre el biberón por la parte del chupón o ponga el biberón o la bolsa en un envase con agua tibia. NO hierba o use el horno de microondas para calentar la leche materna.
- Antes de dar el biberón agítelo suavemente. Este proceso ayuda a mezclar las capas de agua y grasa que se separan cuando se almacena la leche.
- Use la leche inmediatamente después de descongelar y calentar.

La leche tiene que usarse

- Dentro de las 24 horas si estuvo refrigerada y
- Dentro de 1 hora si estuvo a la temperatura.



- Después de alimentar a su bebé, tire la leche que sobre en el biberón. La bacteria que se encuentra en la saliva de su bebé puede descomponer la leche y ya no es saludable tomarla.

Adaptada con el permiso del Departamento de Salud de Texas.



Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

Llame sin costo al:

1-888-WIC WORKS

O visite nuestra página en el internet

www.wicworks.ca.gov

WIC es un programa de igualdad de oportunidades



U:\BF\Lactation Accommodation Employer Packet\Packet for BF Employees MED
BLUE\Collecting and Storing Breastmilk.doc